オーガニック＆ナチュラル
はる菜 Tel&Fax 3856-1245
西新井4-31-16

はる菜Letter

No.334　2013年2月25日号（隔週発行）

★3月2日（土）・16日（土）は、全品5%引きセール！

★3月3日（日）は、定休日

おたずねいただくことが増えてきました「天然酵母」など

有機穀物で作った**天然酵母**（ドライイーストタイプ）　9g　168円

ドライイーストの特徴は、その扱い易さにあります。
天然酵母はこだわりと原料素材の風味を引き出す力があります。
これらの両方の特徴を持ったのが「有機穀物で作った天然酵母」
厳選された酵母（イースト菌・サッカロミセスセルビシエDSM9211）を
有機小麦を主原料に純粋な湧き水を使用し、完全オーガニック
栄養素で育てたドライイーストタイプの「有機天然酵母」です。
（ドイツBCS有機認証団体認証、JAS有機認証品）
ホームベーカリーでもご使用できます。9g入り・食パン約3斤作れます。
原材料：有機とうもろこし、有機小麦粉、有機馬鈴薯粉、酵母

【使い方】
「有機天然酵母」を小麦粉に直接混ぜてご使用ください。ぬるま湯などの水に溶いてお使いにならないでください。直接溶かすと酵母の力が衰えてしまい発酵力が鈍ります。「有機穀物で作った天然酵母」を小麦粉に直接混ぜていただくか、まとめた生地に練り込んで、ご使用下さい。

最適こね上げ（ミキシング）温度は年間を通じて28度～30度。
有機天然酵母は水温管理（＝こね上げ温度）だけを注意すれば、簡単にパン生地を発酵させられます。

「有機天然酵母」の使用量は小麦粉の1～1．5%が適当です。ただし、菓子パン生地や全粒粉・雑穀を混ぜた生地には、使用量2倍を目安にご使用ください。

ホームベーカリーでもご使用できます。その際は、お手持ちの各ホームベーカリー取扱説明書に従って一般ドライイースト同様にご使用ください。

製パン用酵母　**白神こだま酵母ドライ**　10g×5　714円

白神こだま酵母ドライは、白神山地から発見された野生酵母「白神こだま酵母」を乾燥させただけ。白神こだま酵母ドライは、予備発酵及び種起こしの必要がありません。
発酵力にも優れ通常のイーストと同じように2時間半～3時間程度で焼き上げることができます。
従来の酵母に比べ自然界の糖質トレハロースを3～4倍も多く持っているため、少しの糖分で自然な甘さの柔らかいパンが焼きあがります。ホームベーカリーでもご使用できます。
原材料：酵母

～～こちらは予約品になります。１週間前までにご注文下さい～～

予約品

セッションズ　**オーガニックショートニング**　10g×10　498円

有機パーム油100%（コロンビア産）、使いやすい分包入り。
パンはふっくらクッキーはサクサク仕上がります。
水素添加していないので、トランス脂肪酸をほとんど含まない（1%未満）。（トランス脂肪酸とは、油脂の構成成分である脂肪酸の一種で、主に植物油を加工して作るショートニング、それらで調理される食品に多く含まれています。液体状の植物油を固体化するためには水素を添加する工程が必要となりますが、その際トランス脂肪酸が生じます。トランス脂肪酸を過剰に摂取すると悪玉コレステロールを増やし動脈硬化や心筋梗塞のリスクを高める　と考えられています。）
コレステロールの含有量はごくわずか（0.1%）
森林伐採などの問題に取り組み循環型農業を実践しています。

【　3月16日（土）　11:00～17:00　】

にやってきます！

★空気清浄機「ジェットクリーン」

毎分10,000リットルの風で、部屋の隅まで空気を動かし清浄。適用畳数36畳の清浄能力。花粉もホコリもウイルスも空気の掃除機できれいに。大気汚染物質「PM2.5」サイズ粒子への対応力も、第三者機関にて評価試験を行い、その性能も実証済。お部屋のホコリを確実に減らす、ジェットクリーン

★高性能浄水器「ハーレーⅡ」

野菜洗い・お米とぎから、おいしい飲み水までお台所の水は、全部ハーレーⅡにおまかせ。
ダイオキシ・環境ホルモン・リサイクル全対応。

こちらを取り扱っているRHSさんが、展示・説明をはる菜の店頭にやってきてくれます！質問・疑問などありましたら、ぜひこの機会に聞いてみてください！
それぞれパンフレットもあります。おたずね下さい。

～～まだまだ寒い!?　常備しておくと助かります。～～

マルサン	すっきり塩味の**しょうが鍋スープ**	600g	315円
マルサン	ピリ辛みそ味の**キムチ鍋スープ**	600g	315円
マルサン	あっさり醤油味の**寄せ鍋スープ**	600g	315円
マルサン	コクとうま味の**みそちゃんこ鍋スープ**	600g	315円
富貴食品	**豆乳仕立て　ごま鍋の素**	240g	500円

セール　ムソー　**有機かりんしょうが湯**　20g×5　336円→*309円*

すりおろした生姜に、本葛やレンコン粉末、さらにかりんを加えたフルーティーでやさしい飲み口のしょうが湯です。有機生姜を使用。寒いときに飲む「しょうが湯」は身体全体が温まり心を和ませてくれます。熱湯を注いでどうぞ。

有機大豆	1kg	1400円	
有機煮大豆	1kg	1239円	
※有機煮大豆２kgで、大豆（乾燥）１kg分			
有機米こうじ	1kg	1418円	
有機玄米こうじ	1kg	1617円	
有機麦こうじ	1kg	1460円	

味噌づくりの季節。簡単作り方チラシあります。
ご予約最終〆切は、3月13日（水）ご希望日の約10日前までにご注文下さいませ。予約品となります。

「**かんたん米みそ**（やや甘口）」セット　6694円
※できあがり約５kgの味噌。やや甘口の仕上がり
内容：有機煮大豆2.5kg、有機米こうじ２kg、塩500g、ポリ樽

★足立区内、宅配します。

午前8時～10時30分配達→月・水・金のみ
※前日の営業時間内までに、ご注文下さい

閉店後、夜配達　→　月～土
※当日、閉店30分前までにご注文下さい

配達料1回200円　3,000円以上は、配達無料！

OPEN　～営業時間～　CLOSE

月曜～金曜　朝11時～夜7時
土曜　祝日　朝11時～夜6時
日曜　昼12時～夜5時
定休日　第1日曜日

ホームページ&店先日記（入荷情報などアップ）
http://www7a.biglobe.ne.jp/~haru-na/

『閉店前30分～、タイムサービス！
野菜・果物が、10%引き！』

夕方6時30分～閉店の間に、ご来店いただいたお客さまに限り、『野菜・果物』を『全品10%引き』とさせていただきます。（レジにて）
※ただし、予約品・注文品は除きます。
（土・祝日は、5時30分～6時まで）
（日曜日は、4時30分～5時まで）